

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anemia adalah suatu kondisi ketika jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin tidak memenuhi untuk fungsi fisiologis tubuh. Prevalensi anemia di Indonesia cukup tinggi sebesar 21.7 % dengan 26.4 % terjadi pada anak kelompok usia 5-14 tahun. Anemia dapat terjadi pada kelompok umur <12 tahun baik pada laki-laki maupun perempuan (Risikesdas, 2013). Menurut WHO tahun 2001 anak usia 6-12 tahun dikatakan anemia jika kadar Hb <11,5 g/dl.

Kadar Hb dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa menurut Sartono (2007) bahwa kadar Hb dapat mempengaruhi prestasi belajar secara signifikan. Jika semakin rendah kadar Hb semakin rendah pula prestasi belajar.

Pada masa remaja, pertumbuhan fisik dan perkembangan psikologi berlangsung cepat dan pada akhir masa pubertas terjadi peningkatan kebutuhan zat besi, perkembangan otot skeletal berlangsung cepat bersamaan dengan berkembangnya volume darah. Pertumbuhan cepat pada remaja dan kematangan seksual akan meningkatkan kebutuhan zat besinya (Ali, 2004).

Masalah kesehatan remaja berawal pada usia yang sangat dini. Masalah tersebut berdampak negatif pada usia remaja nantinya, misal adanya gejala infeksi dan malnutrisi, yang dapat mempengaruhi masalah gizi pada remaja (Arisman, 2004). Menurut (WHO 2011) masalah gizi yang sering terjadi pada usia remaja adalah anemia gizi besi. Anemia

adalah sebuah kondisi ketika jumlah sel darah merah (eritrosit) dan / atau jumlah hemoglobin yang ditemukan dalam sel-sel darah merah menurun di bawah normal. Sel darah merah dan hemoglobin yang terdapat di dalamnya diperlukan untuk transportasi dan pengiriman oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Tanpa adanya pemasukkan oksigen yang cukup, maka jaringan dan organ seluruh tubuh dapat terganggu.

Dalam Riskesdas 2013 kriteria aktivitas fisik "aktif" adalah individu yang melakukan aktivitas fisik berat atau sedang atau keduanya, sedangkan kriteria 'kurang aktif' adalah individu yang tidak melakukan aktivitas fisik sedang ataupun berat. Anak-anak dan remaja adalah usia yang memiliki aktivitas fisik yang cukup tinggi. Aktivitas fisik memiliki peran yang cukup penting untuk mencegah penyakit kronis serta kematian dini. Aktivitas fisik yang optimal sangat penting bagi kesehatan, sedangkan aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan permasalahan kesehatan (Warburton, 2006).

Hemoglobin memiliki kemampuan afinitas (daya bergabung) terhadap oksigen. Oksigen akan bergabung dengan hemoglobin membentuk oksihemoglobin di dalam sel darah merah (Pearce, 2006). Pada saat melakukan metabolisme, tubuh memerlukan oksigen untuk menghasilkan energi. Semakin lama dan tinggi aktivitas yang dilakukan seseorang maka jumlah oksigen yang diperlukan untuk metabolisme akan meningkat. Jika konsentrasi hemoglobin dalam tubuh rendah akan menyebabkan penurunan angka maksimal pengiriman oksigen ke jaringan tubuh, sehingga akan berakibat pada penurunan jumlah energi yang dihasilkan untuk melakukan aktivitas (Pate, 1999) .

Kebutuhan untuk meningkatkan tingkat aktivitas fisik pada anak sekarang diakui dalam kebijakan kesehatan. Kategori aktivitas fisik di Indonesia termasuk dalam kategori kurang aktif secara umum adalah 26,1%. Sementara untuk Jawa Tengah sebesar 20,5% termasuk kurang aktif (Kemenkes, 2013)

Kesegaran jasmani menurut Irianto (2000), yakni kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Menurut pendapat Lutan, (2002) kebugaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas.

Menurut Gibson RS (2000), anemia dapat menurunkan tingkat kebugaran jasmani karena hemoglobin dalam sel darah merah berfungsi untuk mengalirkan oksigen ke dalam sel untuk metabolisme. Asupan oksigen yang masuk melalui proses respirasi tidak dapat terikat dengan baik atau sempurna, maka produktivitas tidak dapat secara optimal, karena oksigen tersebut berperan sebagai bahan bakar untuk menghasilkan energi dalam menunjang aktivitas.

Kurangnya darah atau anemia juga dapat menurunkan kemampuan mengikat dan mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Oksigen yang diperlukan tidak cukup, maka akan mengakibatkan menurunnya kebugaran fisik seseorang (Depkes, 2008).

Pada penelitian terdahulu oleh Istiqomah (2018) di SDN Totosari I dan SDN Tunggulsari II menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat

kebugaran fisik siswa sekolah dasar adalah buruk yaitu sebesar 56 responden (75.7%) dan kebugaran fisik siswa yang termasuk dalam kategori sangat baik sebesar 3 responden (4.1%). Menurut Sholekah (2018) penelitian yang dilakukan di SDN Totosari I dan SDN Tunggulsari II mendapatkan hasil tingkat aktivitas fisik ringan sebesar 66,2% dan aktivitas sedang sebesar 33,8%. Hasil tersebut dapat dipengaruhi oleh keadaan anemia seseorang, oleh karena itu peneliti tertarik membandingkan tingkat kebugaran dan aktivitas fisik antara remaja putri yang anemia dan tidak anemia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dirumuskan masalah “Perbedaan Aktivitas dan Kebugaran Fisik antara Remaja Putri yang Anemia dan Non-Anemia”?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengkaji apakah ada perbedaan aktivitas dan kebugaran fisik antara remaja putri yang anemia dan non-anemia.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan tingkat aktivitas remaja putri yang anemia dan non anemia

- b. Mendeskripsikan kebugaran fisik antara remaja putri yang anemia dan non anemia
- c. Mencari perbedaan aktivitas fisik remaja putri yang anemia dan non anemia
- d. Mencari perbedaan kebugaran fisik remaja putri anemia dan non anemia

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Berharap masyarakat mengetahui anemia dapat berpengaruh terhadap aktivitas dan kesegaran fisik dan dapat menerapkan aktivitas fisik yang baik.

2. Bagi Sekolah

Sekolah dapat menerapkan kegiatan yang dapat menjaga kebugaran jasmani dari para siswa dan siswinya.

3. Bagi Peneliti

Peneliti dapat menambah wawasan dari penelitian yang dilakukan dan mampu menerapkan ilmu yang diperoleh selama penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir.